Bedienungsanleitung

VISION FITNESS®

ES700

FITNESS BIKES

Gratulation zum Kauf Ihres Vision Fitness Bikes. Sie haben einen großen Schritt in Richtung des regelmäßigen Fitnesstrainings gemacht! Ihr Vision Fitness Bike ist ein wichtiger (und äußerst effektiver) Meilenstein auf dem Weg zu Ihren Fitnesszielen. Das regelmäßige Training auf Ihrem Vision Fitness Bike kann Ihre Lebensqualität in vielen Punkten verbessern.

Hier nur einige gesundheitliche Vorteile des Ausdauertrainings:

- Gewichtsreduktion
- Gesünderes Herz
- Straffe und kräftige Muskulatur
- Mehr Energie im Alltag
- Weniger Stress
- Leichtere Bewältigung von Angstzuständen und Depressionen
- Stärkeres Selbstbewusstsein

In den Genuss dieser Vorzüge kommt man jedoch nur durch einen fitnessbetonten Lebensstil. Mit Ihrem Vision Fitness Bike überwinden Sie leichter jene Hindernisse, die Sie vom Training fernhalten wollen. Selbst Schnee, Regen und Dunkelheit können Sie künftig nicht mehr am Training hindern.

Dieses Handbuch vermittelt Ihnen die grundlegenden Informationen für den Start in Ihr persönliches Fitnessprogramm. Je besser Sie mit Ihrem neuen Fitness Bike vertraut sind, desto leichter fällt Ihnen der Weg zum gesunden Lebensstil.

Bestimmte Service-Arbeiten an Ihrem Fitness Bike sollte nur Ihr autorisierter Vision Fitness Händler ausführen. Nehmen Sie im Bedarfsfall umgehend Kontakt zu Ihm auf. Sollten Schwierigkeiten auftreten, die Ihr Händler nicht beheben kann, setzen Sie sich bitte mit Vision Fitness in Verbindung.

STYLE FITNESS
ELISABETHSTRAßE 2
50226 FRECHEN
TEL. 02234-9997-100
FAX 02234-9997-200
E-MAIL: INFO@STYLEFITNESS.DE

Inhaltsverzeichnis

MODELL INFO

SPEZIFIKATIONEN 2
SICHERHEITSHINWEISE 4

AUFBAUANLEITUNG

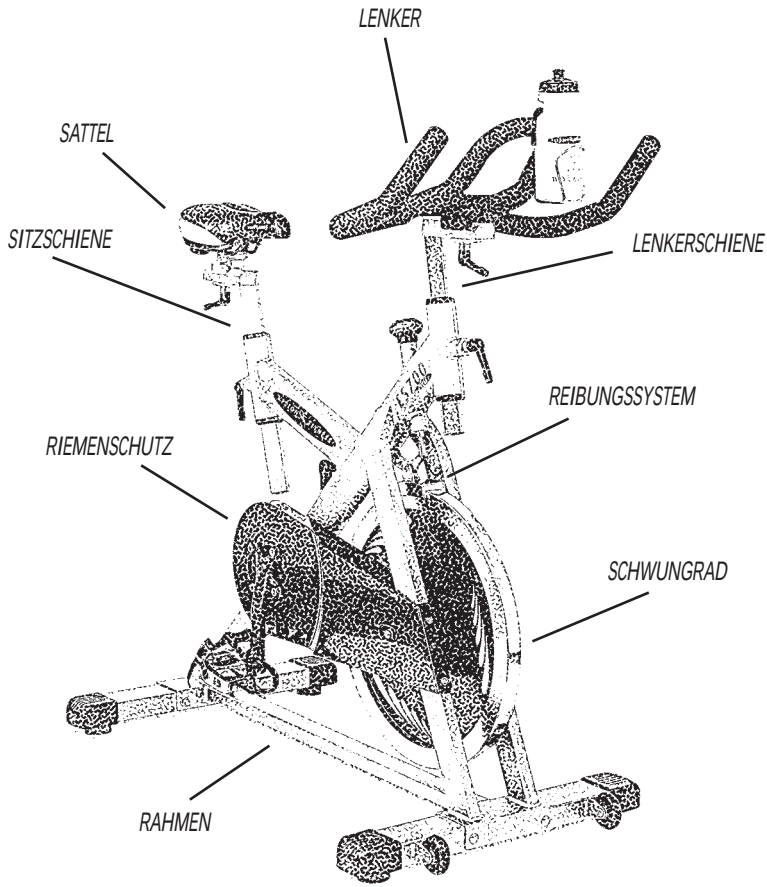
SCHRITT 1: VORDERER STANDFUß . . .5
SCHRITT 2: HINTERER STANDFUß 6
SCHRITT 3: PEDALE 7
SCHRITT 4: ARMSTANGEN 8
SCHRITT 5:
WASSERFLASCHEN-HALTER 9

ES700

WIDERSTANDS- & SITZEINSTELLUNG .10
ARMSTANGENEINSTELLUNG 11
PEDALRIEMENEINSTELLUNG 12
ABSTEIGEN VOM GERÄT 13
TRANSPORT & SICHERER
STAND 14
WARTUNGSPLAN 15

ALLGEMEIN

GARANTIE 18
FITNESS GUIDE 20
TRAININGSGRUNDLAGEN 21
HERZFREQUENZZIELZONE 22
SUBJEKTIVE BEURTEILUNG DER
BELASTUNGSINTENSITÄT 23
AUSGEWOGENES TRAINING 24
STRETCHING 25
WOCHENAUSWERTUNG 28
MONATSAUSWERTUNG 30



ES700

FITNESS BIKE

RAHMEN – Zink beschichtet

RIEMENSCHUTZ – Schwarzes Plastik

LENKERSCHAFT – Rostfreies Edelstahlrohr mit horizontaler und vertikaler Skalierung

LENKER – Ergonomisch geformter, mit PVC überzogener Lenker

SATTEL – Komfortabeler Gel-Sattel zur Absorption von Schwingungen und Druckstellen

SITZSCHIENE – Rostfreie Edelstahlsitzschiene mit horizontaler und vertikaler Skalierung

TRETLAGER – Übermäßig starkes, wärme behandeltes Lager

PEDALARM – Wärmebehandeltem Stahl

PEDALE UND PEDALRIEMEN – Einfacher Verschluss an Pedalriemen

WASSERFLASCHENHALTER – Einfacher Flaschenhalter zum Befestigen an den Armstangen

LOCKING SYSTEM – Selbstsichernde Verschraubung

ANTRIEBSRIEMEN – Hutchinson Poly N Riemen

SCHWUNGRAD – 21,5 kg, extrem belastbare Achse mit SKF Lagern

REIBSYSTEM – Duales System inkl. Not-Bremsfunktion

FARBE – Silber

NETTO GEWICHT – 124 lbs. (61.5 kgs.)

SICHERHEITSHINWEISE
BITTE BEWAHREN SIE DIESE AUF

Lesen Sie die komplette Bedienungsanleitung, bevor Sie Ihr Trainingsgerät nutzen.
Wenn man ein elektronisches Produkt benutzt sollte man immer alle Anweisungen befolgen.

- Nutzen Sie Ihr Trainingsgerät nur wie in der Anleitung beschrieben. Verwenden Sie keine Zubehörteile, die nicht vom Hersteller empfohlen wurden.
- Halten Sie Ihre Kinder zu jeder Zeit fern von Ihrem Trainingsgerät.
- Sorgen Sie dafür, dass sich während dem Training keine Kinder oder Tiere in der Nähe des Trainingsgerätes aufhalten.
- Halten Sie sich fern von bewegenden sowie rotierenden Teilen.
- Benutzen Sie nie Ihr Heimtrainingsgerät, wenn es irgendwelche Beschädigungen am Gerät selbst aufweist.
- Lassen Sie Ihre Füße auf den Pedalen bis das Schwungrad völlig zum Stillstand gekommen ist.
- Nach Beendigung des Trainings, drehen Sie den Widerstandsknopf und erhöhen Sie den Widerstand, damit das Schwungrad zum Stillstand kommt.
- Steigen Sie erst bei völligem Stillstand des Schwungrades von Ihrem Bike ab.
- Benutzen Sie Ihr Trainingsgerät nicht im Freien.
- Stecken Sie nie Gegenstände in eine der Öffnungen Ihres Heimtrainers.

Achtung! Falls Sie während des Trainings Übelkeit, Brustschmerzen, Schwindelanfälle oder Atemnot verspüren, beenden Sie Ihr Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf.

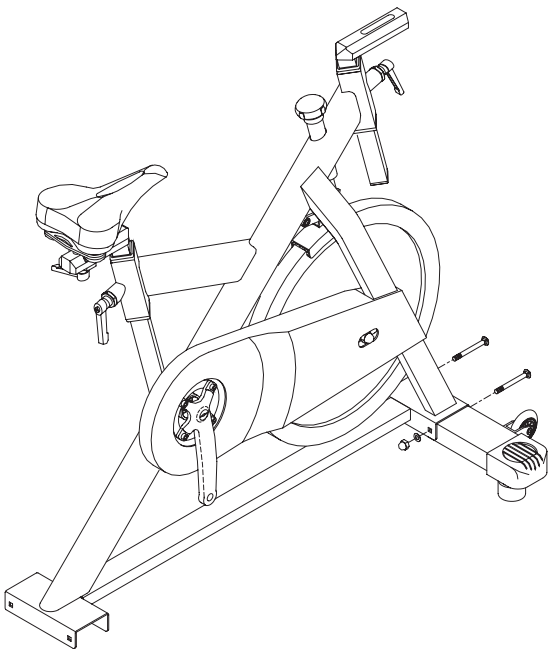
- Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich in Ihrem Trainingsgerät verfangen könnte.
- Lesen Sie dieses Benutzerhandbuch bevor Sie mit dem Training beginnen.

Benötigte Werkzeuge: 4 mm Sechskantschlüssel, 5 mm Sechskantschlüssel und 15 mm Schraubenschlüssel.

SCHRITT 1 VORDERER STANDFUß

• Entfernen Sie die Schrauben, Unterlegscheiben und Muttern am Rahmen vorne sowie die Plastikdistanzstücke.

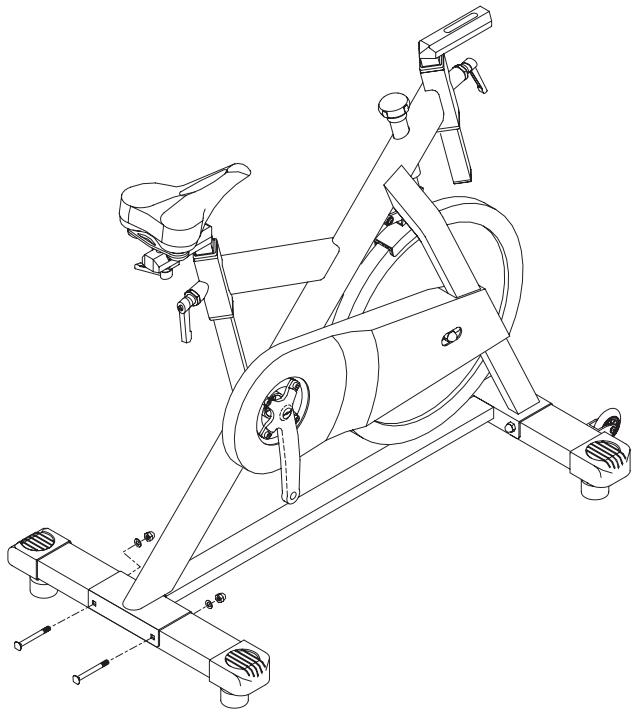
• Montieren Sie anschließend den vorderen Standfuß und befestigen Sie diesen mit den vorher entfernten Schrauben.



SCHRITT 2 HINTERER STANDFUß

• Entfernen Sie die Schrauben, Unterlegscheiben und Muttern am Rahmen hinten sowie die Plastikdistanzstücke am Fuß.

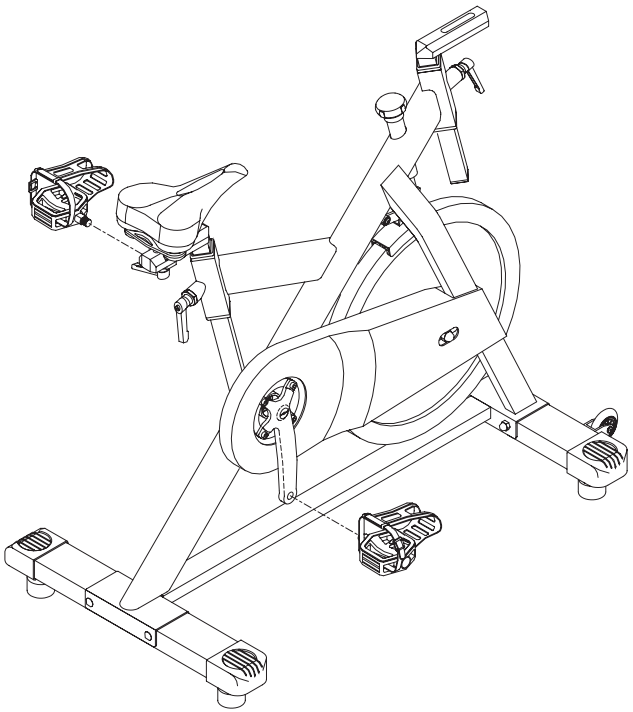
• Montieren Sie anschließend den hinteren Standfuß und befestigen Sie diesen mit den vorher entfernten Schrauben.



SCHRITT 3

PEDALE

• Montieren Sie mit Hilfe des 15 mm Schraubenschlüssel die beiden Pedale an den Pedarm Beachten Sie die Markierung L (Left / Links) und R (Right / Rechts). Ein wenig Schmierfett vereinfacht das Einschrauben des Gewindes.

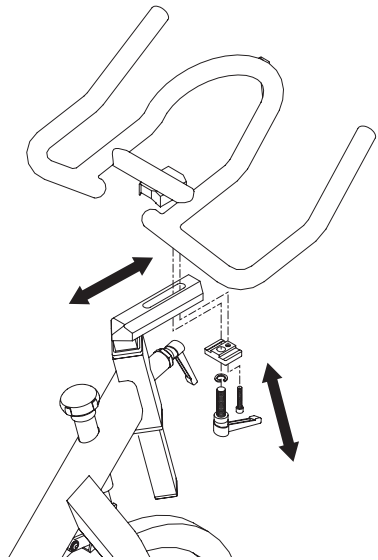


SCHRITT 4

LENKER

• Stecken Sie den Lenker auf den Lenkerschaft. Verwenden Sie eine 5 mm Innensechskantschraube und schrauben Sie den Lenker mit dem 5 mm Sechskantschlüssel fest.

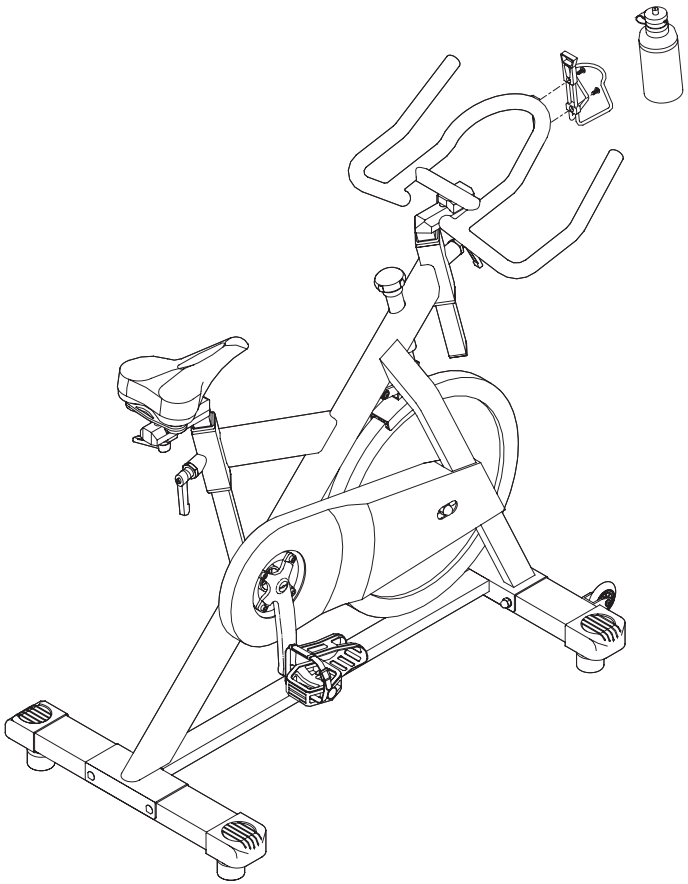
• Drehen Sie Einstellschraube ein und ziehen diese handfest an. Um die Lenkerposition zu verändern brauchen Sie nur den Einstellknopf soweit zu lösen, bis sich der Lenker leichtgängig schieben lässt.



SCHRITT 5

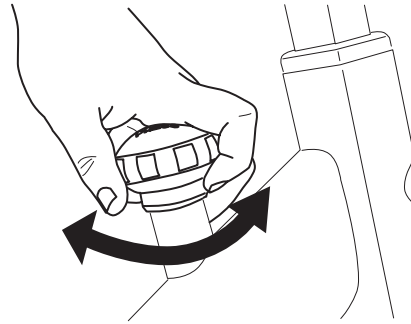
WASSERFLASCHENHALTER

• Befestigen Sie den Wasserflaschenhalter mit den mitgelieferten Schrauben am Lenker. Verwenden Sie hierfür den 4 mm Sechskantschlüssel.



WIDERSTANDSEINSTELLUNG

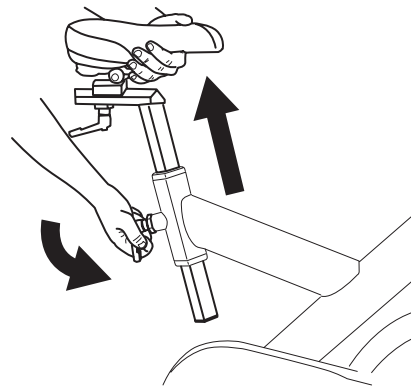
Der Widerstandseinstellknopf befindet sich direkt auf dem Rahmen, unmittelbar in der Nähe des Lenkers. Durch Drehen im Uhrzeigersinn erhöht sich der Widerstand und verringert sich durch Drehen gegen den Uhrzeigersinn.

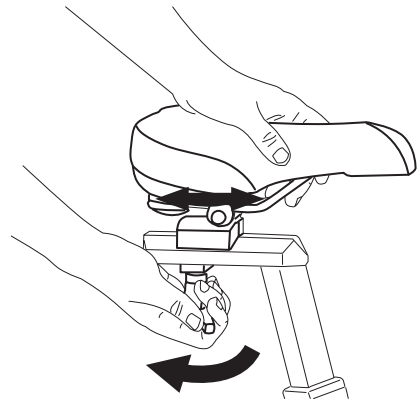


SITZEINSTELLUNG

Stellen Sie sicher, dass der Sitz richtig eingestellt ist. Nur so können Sie Komfort und eine maximale Trainingsleistung gewährleisten und Verletzungen vorbeugen.

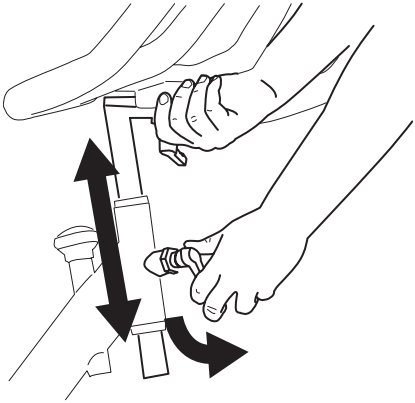
- Der Sitz ist richtig eingestellt, wenn das Knie bei entferntester Pedalstellung leicht gebeugt ist.
- Stellen Sie nun die waagerechte Position ein. Hierzu sollen sich die Füße zu einander stehen wie 3Uhr zu 9Uhr. Richtig eingestellt ist der Sitz, wenn dabei das vordere Knie eine senkrechte Linie zur Achse bildet.
- Notieren Sie sich die Einstellposition anhand der Skalierungen, sobald Sie die richtige und komfortable Position gefunden haben.

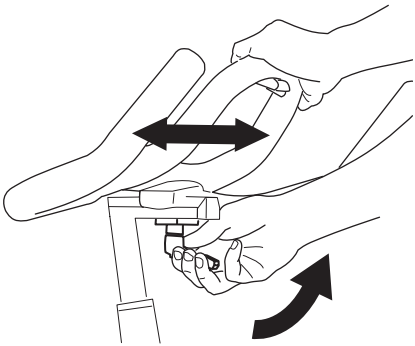




ARMSTANGENEINSTELLUNG

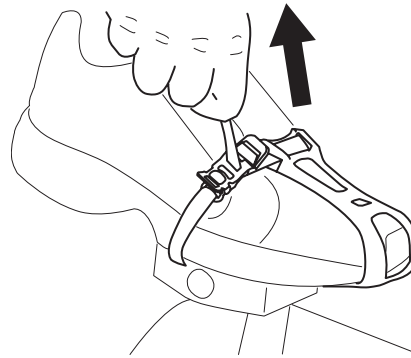
Stellen Sie den Lenker so ein, dass Sie komfortabel auf Ihrem Bike sitzen. Die typische Sitzposition ist ähnlich wie bei einem Straßenfahrrad. Anfangs sollte der Lenker ein wenig höher sein als der Sattel. Fortgeschrittene bevorzugen eine tiefere Lenker-Einstellung.



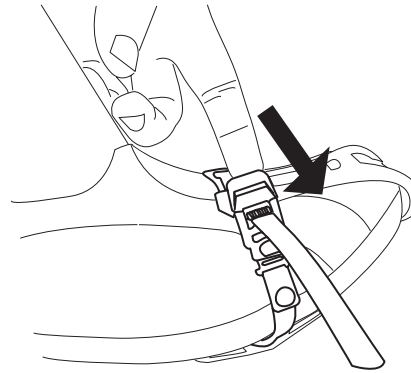


PEDALRIEMENEINSTELLUNG

Stellen Sie den Fuß auf das Pedal in das Körbchen, bringen Sie das Pedal in eine Position, so dass Sie mit Ihrer Hand den Pedalriemen festziehen können. Wiederholen Sie diesen Schritt für den anderen Fuß. Stellen Sie sicher, dass Ihr Fuß zu jeder Zeit fest in den Pedalen sitzt, um möglichst effektiv trainieren zu können.



Drücken Sie gegen den Verschluss, um den Riemen zu lösen.

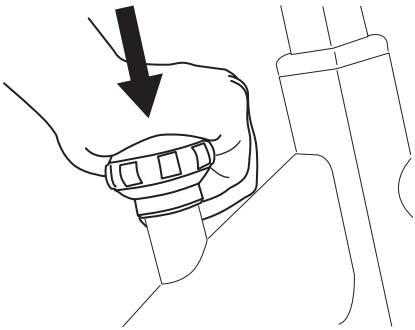


ABSTEIGEN VOM TRAININGSGERÄT

WARNUNG! Das vom Schwungrad erzeugte Drehmoment hat ein Auslaufen zur Folge. Dieses Auslaufen wirkt sich auch auf die Pedalen aus, welche sich noch einige Umdrehungen weiter drehen, nachdem Sie den Tretvorgang beendet haben. *STEIGEN SIE NICHT VOM GERÄT RUNTER ODER NEHMEN SIE DIE FÜßE VON DEN PEDALEN, BEVOR DAS GERÄT VÖLLIG ZUM STILLSTAND GEKOMMEN IST.*

Anhalten der Pedale:

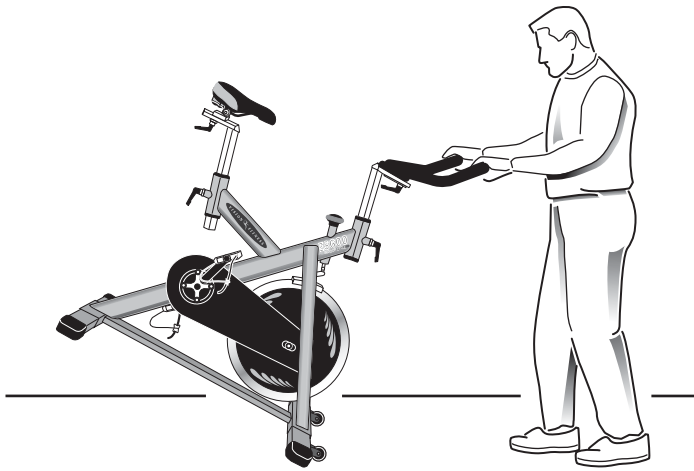
- Reduzieren Sie die Pedalgeschwindigkeit langsam bis zum Stillstand.
- Drücken Sie den Widerstandseinstellknopf um zu Bremsen.
- Erhöhen Sie durch Drehen im Uhrzeigersinn den Widerstand bis zum Stillstand.



Beachten Sie diese Hinweise und lesen Sie die komplette Bedienungsanleitung, um Verletzungen vorzubeugen.

TRANSPORT

Ihr Vision Fitness Bike ist für den einfachen Transport an der Vorderseite mit Transportrollen ausgestattet. Um das Bike zu transportieren, kippen Sie es an den Armstangen leicht nach vorne. (siehe Abbildung).
Achtung: Unsere Trainingsgeräte sind aus qualitativ hochwertigen, schweren Elementen gebaut. Seien Sie also vorsichtig und holen Sie sich falls notwendig Hilfe für den Transport.



SICHERER STAND

Falls Ihr Trainingsgerät beim Training wackelt, stellen Sie eine der unter dem hinteren und dem vorderen Standfuß angebrachten höhenverstellbaren Schrauben so ein, dass das Bike auch bei intensivem Einsatz sicher und absolut waagerecht steht. Sobald Sie Ihr Trainingsgerät optimal ausbalanciert haben, fixieren Sie die Stellschrauben mit den dafür vorgesehenen Flügelmuttern.

WARTUNGSPLAN

- Folgen Sie diesem Plan, um eine einwandfreie Funktion zu gewährleisten.

STELLPLATZ

- Stellen Sie Ihren Heimtrainer an einen kühlen, trockenen Ort.

VOR DER TRAINING

- Prüfen Sie vor jedem Gebrauch den festen Sitz der Pedale, der Sitzeinstellung und der Armstangen.

NACH DEM TRAINING

- Lösen Sie die Bremse.
- Prüfen Sie den festen Sitz der Pedale, um Schäden vorzubeugen.
- Wischen Sie Dreck und Schweiß mit einem Handtuch ab.
  HINWEIS: Verwenden Sie niemals aggressive Reinigungsmittel oder auf Petroleum basierende Lösemittel.

TÄGLICH

Folgen Sie diesen Schritten, um Ihr Gerät vor Rost / Korrosion zu schützen. Putzen Sie Ihren Fahrradtrainer nach jedem Training mit einem saugfähigen Putzlappen. Achten Sie dabei besonderes auf Bereiche an denen sich Schweiß sammeln kann. Folgende Teile sind zu beachten:

- Schwungrad
- Bremsaufhängung
- Sitzschiene und Armstangenschaft
  HINWEIS: Achten Sie darauf, die ganze Sitzschiene und den ganzen Armstangenschaft zu putzen.
- Sitz und Sitzeinstellung
- Armstange und Armstangeneinstellung
- Antriebsriemen
- Vorderer und hinterer Standfuß

WARTUNGSPLAN

WÖCHENTLICH

Folgen Sie diesem Plan, um eine einwandfreie Funktion zu gewährleisten.

Achten Sie beim Treten auf Vibrationen oder Anbauteile die lose wirken. Folgen Sie diesen Schritten, falls Sie lose Anbauteile, Schrauben oder Muttern feststellen:

- Ziehen Sie alle Schrauben an dem Hauptrahmen fest.
- Ziehen Sie alle Schrauben an dem Sitz fest.
- Ziehen Sie die Schrauben des Pedalarms fest.
- Ziehen Sie die Pedalverbindungen fest.
- Ziehen Sie die Wasserflaschenhalterung fest.
- Prüfen und ziehen Sie gegebenenfalls die Bremsaufhängung fest.
- Prüfen und ziehen Sie gegebenenfalls die Muttern des Schwungrades fest.
- Spannen Sie den Antriebsriemen, indem Sie das Schwungrad nach vorne oder hinten verstellen, falls der Riemen lose wirkt.

HINWEIS: Sprühen Sie eine dünne Schicht Silikonspray auf das Schwungrad und die Bremsaufhängung, um gegen Rost und Korrosion vorzubeugen. Achten Sie dabei besonderes auf die Chromoberfläche. Wir empfehlen Ihnen auch den Bremsbelag zu besprühen, um eine einwandfreie Funktion zu gewährleisten. Verwenden Sie niemals aggressive Reinigungsmittel oder auf Petroleum basierende Lösemittel.

MONATLICH

Prüfen und ersetzen Sie gegebenenfalls abgenutzte Teile. Achten Sie besonders auf folgende Bereiche:

- Entfernen Sie die Bremsaufhängung und prüfen Sie die Bremsbeläge auf Abnutzung. Sprühen Sie Silikonspray auf den Bremsbelag um einer Verhärtung vorzubeugen.
- Prüfen Sie den Sitz auf Abnutzung. Risse, Löcher oder extremes Wackeln sind Zeichen, dass der Sitz ersetzt werden muss.
- Prüfen Sie die Pedale auf Spielraum. Extremes Wackeln ist ein Zeichen, dass die Pedale ersetzt werden müssen.
- Schmieren Sie Schrauben, Pedalgewinde, Höhenverstellungen und sonstige Anbauteile.

LIMITED HOME/COMMERCIAL USE WARRANTY - GARANTIEBESTIMMUNGEN

Alle Hinweise zu unseren Garantiebestimmungen finden Sie auf der Garantie & Service Karte.

Sollte diese fehlen, fordern Sie diese bitte unter der Rufnummer 02234-9997-100 an.

ZUSAMMENSTELLUNG IHRES PERSÖNLICHEN FITNESSPROGRAMMS

Mit dem Kauf dieses Vision Fitness Trainers haben Sie einen wichtigen Schritt in Richtung Fitness gemacht. Durch das Heimtraining entscheiden Sie selbst, wann Sie trainieren. Um jedoch Ihre Trainingsziele zu erreichen, sollten Sie sich regelmäßig bewegen.

ERREICHEN SIE IHRE FITNESS - ZIELE

Ein entscheidender Schritt Ihre Fitnessziele zu erreichen, ist ein langfristiges Fitnessprogramm. Ist Ihr Hauptziel Gewichtsreduzierung, Muskelaufbau, Stressabbau? Oder Vorbereitung auf die Sommeraktivitäten? Wenn Sie sich über Ihre Ziele im Klaren sind, fällt es Ihnen leichter, ein erfolgreiches Fitnessprogramm zu entwickeln. Hier einige verbreitete Trainingsziele:

- Gewichtsreduzierung
- Gewicht halten
- Aussehen und Form verbessern
- Beinmuskeln kräftigen
- Energieniveau erhöhen
- Besserer Schlaf
- Verbesserte sportliche Leistung
- Ausdauer verbessern
- Stressabbau

Falls möglich, definieren Sie Ihre Ziele möglichst genau und schreiben Sie diese auf. Umso genauer Sie vorgehen, umso leichter können Sie später den Erfolg messen. Wenn Sie langfristige Ziele haben, unterteilen Sie diese in monatliche und in wöchentliche Ziele. Langfristige Ziele bedürfen erhöhter Selbstmotivation. Kurzfristige Ziele hingegen sind leichter zu erreichen. Die Konsole Ihres Heimtrainers liefert Ihnen verschiedene Informationen, welche zur Ermittlung Ihres Trainingserfolgs nutzen können. Dabei ist die Trainingszeit eine besonders wichtige und nützliche Funktion. Wann immer Sie ein Ziel erreicht haben, sollten Sie sich ein neues setzen, um Ihre Motivation zu erhalten.

ÜBERWACHEN SIE IHRE FORTSCHRITTE

Nachdem Sie Ihre Ziele festgelegt und aufgeschrieben haben, können Sie mit Hilfe eines Fitnessplans Ihren Status überwachen und bleiben motiviert. Zu Ihrer Erleichterung haben wir dieser Bedienungsanleitung am Ende einen Fitnessplan beigefügt.

TRAININGSGRUNDLAGEN

Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen.

TRAININGSDAUER

Für ein gesundes Ausdauertraining empfehlen wir die Richtlinien des American College of Sportsmedicine (ACSM).

- Trainieren Sie drei bis fünf mal pro Woche.
- Wärmen Sie sich vor dem Training für 5 - 10 Min. auf.
- Trainieren Sie 30 - 45 Min. lang.
- Reduzieren Sie allmählich die Trainingsintensität und machen Sie dann 5 - 10 Min. Stretching zum abkühlen (Cool Down).

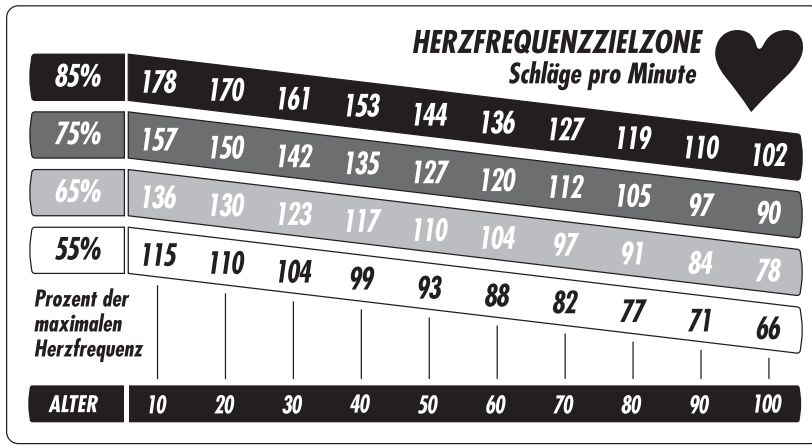
Ist Gewichtsverlust Ihr Hauptziel, sollten Sie fünfmal pro Woche mindestens 30 Min. trainieren.

TRAININGSINTENSITÄT

Um die bestmöglichen Trainingsziele zu erreichen, ist es notwendig mit der entsprechenden Intensität zu trainieren. Wir empfehlen zwei Möglichkeiten die Trainingsintensität zu messen: die Herzfrequenzzielzone oder die subjektive Beurteilung (RPE).

HERZFREQUENZZIELZONE

Ihre Herzfrequenzzielzone ist ein prozentualer Bestandteil Ihrer maximalen Herzfrequenz. Die Zielzone variiert von Mensch zu Mensch, abhängig vom Alter, Trainingszustand und persönlichen Fitnesszielen. Die Trainingsherzfrequenz sollte in einem Bereich von 50 % bis 90 % Ihrer maximalen Pulsrate liegen.



50 % - 60 %	Anfänger oder Rehabilitation
60 % - 75 %	Allgemeine Fitness oder Gewichtsreduktion
75 % - 90%	Steigerung der Ausdauerfähigkeit oder der Leistung

Nutzen Sie diese Liste um Ihre Zielfrequenzzone zu ermitteln.

SUBJEKTIVE BEURTEILUNG DER BELASTUNGSINTENSITÄT

Der zweite und einfachere Weg zur Ermittlung Ihrer Trainingsintensität ist die subjektive Beurteilung der Belastungsstufe. Schätzen Sie mit Hilfe der so genannten „Borg-Skala“ Ihre aktuelle Trainingsintensität ein, und können somit auf einfachem Weg jederzeit Ihre Trainingsintensität überwachen. Diese kann auch in Kombination mit einer Herzfrequenzüberwachung angewandt werden.

BORG-SKALA	
0	Keine Belastung
0,5	Sehr, sehr schwach
1	Sehr schwach
2	schwach
3	Moderat
4	etwas stärker
5	Stark
6	
7	Sehr stark
8	
9	
10	Sehr, sehr stark
Maximal	

Für die meisten Menschen empfiehlt es sich zwischen 3 (moderat) und 5 (stark) zu trainieren.

AUSGEWOGENES TRAINING

Neben dem wichtigen Aspekt des Ausdauertrainings sollten Kraft- und Dehnübungen ebenso Bestandteil Ihres Trainings sein. Nur so trainieren Sie ausgewogen und sorgen für ein geringeres Verletzungsrisiko, einen erhöhten Stoffwechsel und eine bessere Knochendichte.

KRAFTTRAINING

Studien belegen, dass unsere Muskelmasse ab dem 30. Lebensjahr abnimmt. Im Zuge dessen, verringert sich ebenso die Fettverbrennung und die physische Kraft, während sich die Anfälligkeit für Verletzungen erhöht. Nur gezielte Kraftübungen können diesem Verlust vorbeugen. Da gibt es sinnvolle Angebote und Möglichkeiten wie z.B.: Yoga, Pilates, Krafttrainingsgeräte und Gummibänder (Tubes).

Empfehlungen für ein minimales Krafttraining:

HÄUFIGKEIT: Zwei bis drei Tage pro Woche.

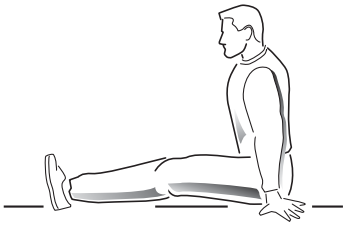
UMFANG: Ein bis drei Sätze bestehend aus acht bis zwölf Wiederholungen.

DEHNEN

Vor dem Training auf dem Elliptical sollten Sie sich einige Minuten Zeit für einige leichte Dehnungsübungen nehmen. Dadurch steigern Sie Ihre Beweglichkeit und verringern das Verletzungsrisiko. Achten Sie allerdings darauf, dass Sie die Muskulatur vor dem Dehnen kurz erwärmen.
Führen Sie alle Dehnungsübungen langsam und kontrolliert durch. Hier einige Übungsvorschläge:

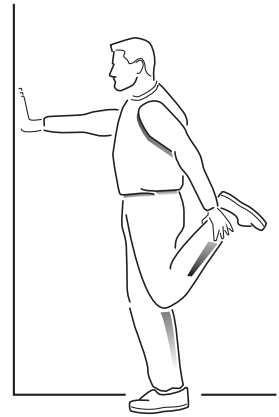
DEHNUNG DER BEINBEUGER

Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Beugen Sie Ihren Oberkörper nach vorne, bis Ihre Finger Ihre Zehen berühren. Lassen Sie dabei Ihre Knie gestreckt. Halten Sie diese Stellung für 15 - 30 Sekunden.



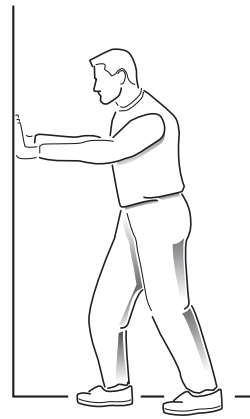
DEHNUNG DER BEINSTRECKER (QUADRIZEPS) IM STEHEN

Halten Sie sich fest (z.B. an einer Wand) um die Balance zu halten. Fassen Sie Ihren linken Fußknöchel, und drücken Sie ihn an Ihr Gesäß. Halten Sie diese Position für 15 - 30 Sekunden. Danach wiederholen Sie die Übung mit dem rechten Fußknöchel.



DEHNUNG DER WADEN IM STEHEN

Stehen Sie in Schrittstellung einen halben Meter von einer Wand entfernt und beugen sich zur Wand. Stützen Sie sich mit den Handflächen an der Wand ab. Drücken Sie gegen die Wand und lassen dabei beide Fußsohlen am Boden.



Woche

Wochenziele: _____

Tag	Datum	Strecke	Level	Zeit	Kommentar
Sonntag					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Woche	Insgesamt:				

Woche

Wochenziele: _____

Tag	Datum	Strecke	Level	Zeit	Kommentar
Sonntag					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Woche	Insgesamt:				

Woche

Wochenziele: _____

Tag	Datum	Strecke	Level	Zeit	Kommentar
Sonntag					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Woche	Insgesamt:				

Woche

Wochenziele: _____

Tag	Datum	Strecke	Level	Zeit	Kommentar
Sonntag					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Woche	Insgesamt:				

Januar

Woche	Minuten	Entfernung
1		
2		
3		
4		
5		
Gesamt		

Belohnung _____

Februar

Woche	Minuten	Entfernung
1		
2		
3		
4		
5		
Gesamt		

Belohnung _____

März

Woche	Minuten	Entfernung
1		
2		
3		
4		
5		
Gesamt		

Belohnung _____

April

Woche	Minuten	Entfernung
1		
2		
3		
4		
5		
Gesamt		

Belohnung _____

Mai

Woche	Minuten	Entfernung
1		
2		
3		
4		
5		
Gesamt		

Belohnung _____

Juni

Woche	Minuten	Entfernung
1		
2		
3		
4		
5		
Gesamt		

Belohnung _____

Juli

Woche	Minuten	Entfernung
1		
2		
3		
4		
5		
Gesamt		

Belohnung _____

August

Woche	Minuten	Entfernung
1		
2		
3		
4		
5		
Gesamt		

Belohnung _____

September

Woche	Minuten	Entfernung
1		
2		
3		
4		
5		
Gesamt		

Belohnung _____

Oktober

Woche	Minuten	Entfernung
1		
2		
3		
4		
5		
Gesamt		

Belohnung _____

Oktober

Woche	Minuten	Entfernung
1		
2		
3		
4		
5		
Gesamt		

Belohnung _____

Dezember

Woche	Minuten	Entfernung
1		
2		
3		
4		
5		
Gesamt		

Belohnung _____

it all
starts
with a
vision

Kontakt
Style Fitness GmbH Elisabethstr. 2 50226 Frechen

Allgemeine Informationen:
Telefon: 02234-9997-100 E-Mail: info@stylefitness.de

Technik-Hotline:
Telefon: 02234-9997-500 E-Mail: service@stylefitness.de
Telefax: 02234-9997-200 Internet: www.stylefitness.de